



みやびの杜保育園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	木	ごはん 回鍋肉(ほいこーろー) 胡瓜の中華和え パイン缶 かき玉汁	豚肉・テンメンジャン ちくわ 卵	キャベツ・玉ねぎ・ニラ・しょうが・にんにく きゅうり・人参・コーン パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・酢 だし・醤油・塩	シークワーサーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・四季柑シークワーサー 牛乳	
2	金	ごはん 魚の焼南蛮 ゴーヤの炒め物 バナナ みそ汁	さば 卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 にがうり・人参 バナナ 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油 じゃが芋	酢・醤油 塩 だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・卵 砂糖・小麦粉 牛乳	
3	土	豚肉と冬瓜のとろとろ丼 オクラの和風サラダ オレンジ みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	冬瓜・玉ねぎ・人参・しめじ オクラ・コーン オレンジ かぼちゃ・キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	
5	月	ごはん 牛肉と野菜のブルコギ風 ブロッコリーサラダ 白桃缶 すまし汁	牛肉 ツナフレーク 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・白ごま 砂糖	醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 牛乳	
6	火	ごはん 油淋鶏(クーリンチー) 彩りナムル パインアップル みそ汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	万能ねぎ 大根・きゅうり・人参・コーン・にんにく パイン 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	料理酒・醤油・酢 醤油・塩 だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳	
7	水	夏野菜キーマカレー ソーゼージと白菜のサラダ バナナ	牛豚ひき肉 フィッシュソーゼージ	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・人参 白菜・人参 バナナ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 ごまドレッシング	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油	彩りフルーツボンチ 牛乳	杏仁風デザート・バナナ・みかん(缶詰) パイン(缶詰)・黄桃(缶詰) 牛乳	
8	木	野菜たっぷり豚しゃぶうどん はんぺんの磯辺揚げ みかん缶	豚肉 はんぺん	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・わかめ・万能ねぎ あおさのり みかん(缶詰)	うどん 小麦粉・油	つゆ	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 お茶	
9	金	ごはん 魚の蒲焼風 厚揚げと冬瓜の煮物 パイン缶 みそ汁	さば 豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	冬瓜・人参・グリーンピース パイン(缶詰) 白菜	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖 おつゆ麩	料理酒・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・料理酒 だし	ココア揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖・ミルクココア(粉) 牛乳	
10	土	三色丼 ササミとキャベツのサラダ オレンジ すまし汁	豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	コーン・さやいんげん キャベツ・人参 オレンジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料・塩・だし 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳	
13	火	冷やし中華 ちくわのフライ オレンジ	鶏ささみ・錦糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ オレンジ	ラーメン・調合ごま油・油 小麦粉・パン粉・油	塩・冷やし中華の素 塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ お茶	
14	水	【お弁当日】						さつま芋のころころドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・さつま芋・牛乳 油・グラニュー糖 牛乳
15	木	ごはん 魚の照焼き 野菜のシークワーサーサラダ 白桃缶 みそ汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・シークワーサー果汁 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料 醤油 だし	プリン 牛乳	プリンの素・牛乳 ホイップクリーム 牛乳	

16	金	じゅーしー もやしの酢の物 バナナ ちむしんじ	豚肉 ちくわ 豚レバー・豚肉	ひじき・干しいたけ・万能ねぎ もやし・きゅうり・人参 バナナ 人参・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・黒こんにゃく 砂糖・白ごま じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒・塩	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳 
17	土	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 オレンジ みそ汁	豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 オレンジ かぼちゃ・白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・つきこんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
19	月	ごはん チキンチャップ オクラのさっぱりサラダ みかん缶 みそ汁	鶏肉 フィッシュソーセージ 油揚げ・赤みそ・白みそ	オクラ・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	かぼちゃのスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・かぼちゃ 牛乳
20	火	ごはん 豚肉とゴーヤのチャンプルー 切干大根のごまサラダ パインアップル すまし汁	生揚げ・豚肉・卵・かつお節 ちくわ	玉ねぎ・人参・にがうり・万能ねぎ 切干大根・きゅうり・人参・コーン パイン キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・調合ごま油 ごまドレッシング おつゆ麩	醤油・塩 だし・塩	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
21	水	サラダうどん 大学芋 バナナ	鶏ささみ 	人参・わかめ・きゅうり・コーン バナナ	うどん・油・ごまドレッシング さつま芋・油・砂糖・黒ごま	冷やし中華の素	ケチャップライスおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参 グリーンピース・油・コンソメ・トマトケチャップ 牛乳
22	木	ごはん 魚の味噌焼き 白菜の酢の物 黄桃缶 もずくスープ	さば・白みそ	白菜・人参・四季柑シークァーサー 黄桃(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・みりん風調味料 醤油 醤油・料理酒・和風だし・塩	チーズ入りひらやーちー 牛乳	チーズ・ちくわ・人参・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油 牛乳
23	金	ごはん 豚肉と野菜の卵とし キャベツの納豆和え バナナ すまし汁	豚肉・卵 納豆	玉ねぎ・白菜・人参・さやいんげん キャベツ・小松菜・人参 バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油 だし・醤油・塩	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳 
24	土	鶏肉と茄子の甘酢炒め丼 大根の和風サラダ オレンジ みそ汁	鶏肉 フィッシュソーセージ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン 大根・きゅうり・コーン オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	ぼたぼた焼 牛乳 	ぼたぼた焼き 牛乳
26	月	ごはん 麻婆豆腐 オクラとコーンのおかか和え パイン缶 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース オクラ・コーン パイン(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰) 牛乳
27	火	ごはん 魚のタルタル焼き パンプキンピーンズ みかん缶 みそ汁 	メルルーサ 豚肉・大豆 みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・ドライパセリ みかん(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース じゃが芋	塩 コンソメ・トマトケチャップ だし	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・黒砂糖 牛乳・油 牛乳
28	水	【おにぎりの日】 ごはん ローストチキン ブロッコリーのごましそ和え バナナ コンソメスープ	鶏肉	にんにく ブロッコリー・黄パプリカ バナナ 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 油 白ごま さつま芋	塩・醤油・料理酒 ゆかり コンソメ	揚げじゃがサラダ味 牛乳	じゃが芋・人参・ドライパセリ・でん粉 豆乳・マヨネーズ・コンソメ・油 牛乳
29	木	沖縄野菜そば 南瓜の中華衣揚げ オレンジ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ かぼちゃ オレンジ	沖縄そば 小麦粉・でん粉・調合ごま油・油	だし・沖縄そばだし 中華だし	そぼろおにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・グリーンピース・しょうが 砂糖・醤油・みりん風調味料・和風だし お茶 
30	金	【お誕生日会】 ピピンパ丼 春雨サラダ 白桃缶 中華スープ	豚肉 ちくわ 豆腐	ほうれん草・もやし・大根・人参 人参・きゅうり 白桃(缶詰) えのきたけ・わかめ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・砂糖・白ごま 調合ごま油	焼肉のたれ・醤油・みりん風調味料・中華だし・酢 青じそドレッシング(ノンオイル) 中華だし・醤油・塩	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・油 砂糖・みかん(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
31	土	五目炒飯 ササミと大根のごま和え オレンジ 中華スープ	牛豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐 	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン 大根・ほうれん草・人参 オレンジ 白菜・わかめ	米(国産)・油 白ごま	中華だし・塩・醤油 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳

★献立の一部を変更することもあります

—富士フードサービス(株)